

□地域トレセン&アラストレセンを目指そう！



1 自由と責任

自分で判断して「自由」に行動することを習慣化していく月木スペトレコース／アラストレセン U-12

そこには・・・スクールのセレクトクラスとして常に見られているという自覚と行動に対する「責任」があります

2 権利と義務

月木スペトレコースで質の高いコーチングを受ける「権利」、トレセンに選ばれる可能性があるという「権利」

そこには・・・トレーニングに対するよい準備をするという「義務」があります

3 いつも同じ準備ができる意味

日々のトレーニング、T R M、大会での予選一回戦、上位トーナメント決勝など、「いつも同じ準備」で臨むコトを習慣化することが大切です（失点してから本気になりがちな習慣を改善していきましょう）

そこには・・・サッカーとは思いつ通りにならないのが当たり前のスポーツ。特に苦しい場面でチカラを発揮するには、常に「同じ準備」ができることが大切なのです。

4 失敗は成功のもと・・・

挑戦して得た「価値ある失敗」は必ず次の成長につながる。

そこには・・・挑戦しないことが「ふつうの失敗」。これはバッドハビット（悪いクセ）がしみついてしまう

5 夢を持とう

夢に向かう「気持ち」を持ち続ける

そこには・・・

- ① 気持ちがあれば自分から「行動」する
- ② 行動すれば「環境」が変わる
- ③ 環境が変われば「人格」が変わる
- ④ 人格が変われば、その先の「人生」が変わる

自分を信じる事ができるのも、実は自分自身なのです

6 お着換えおよびウォーミングアップについて

アラスには私服（自由）で通っていただき、アラスウェアに着替えて受講いただきます。トレーニング後は私服に着替えて帰宅をします。これは健康の維持ならびに気持ちを切り替えて行動する意識の練習です。

ウォーミングアップは受講開始 30 分前くらいからアップスペースで自主的に行ってください。これは、自分からサッカーに取り組む習慣づけの意味で行ってまいります。

7 保護者の皆様々へ

この先、地域トレセンやアラストレセンに選ばれたり、そうでなかったり、またゲームの結果が出たり、そうでなかったりと、「育成」そして「強化」の過程においては、様々なメンタルの上下が現実的には存在します。しかしながらそのような時こそ、選手たちと努力し乗り越え、その先には必ずや大きな成長があると期待しています。どうぞ選手たちへの暖かいご支援の程宜しくお願い申し上げます。「プレーヤーズファースト理念」を大切に選手たちと努力してまいります。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。